

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Consumo y beneficios de la leche entera y descremada

Integrantes: Berger, Rocío

Kemmerer, Solana

Maier, Micaela

Rogel, Maricruz

Cátedra: Salud Publica II

Profesor: Pellegrini, Carlos

Carrera: Tecnicatura Superior en Enfermería

Instituto de Formación Docente y Técnica N°48 Coronel Suárez

Fecha de entrega: 09/11/2015

Índice:

1 Resumen.....	03 pág.
2 Instrucción/Hipótesis.....	04 pág.
3 Objetivos.....	05 pág.
4 Cronograma.....	06 pág.
5 Material y método.....	07 pág.
6 Marco teórico.....	08 pág.
7 Resultados/análisis de los gráficos.....	13 pág.
8 Tipo de investigación.....	18 pág.
9 Discusión.....	19 pág.
10 Conclusión.....	20 pág.
11 Agradecimientos.....	21 pág.
12 Bibliografía.....	22 pág.

Resumen:

La idea de trabajar sobre el tema surgió del grupo en conjunto. Se presentó la inquietud acerca de qué tipo de leche se consumía en nuestra población y en qué cantidad se daba dicho consumo.

Para poder relevar datos que nos permitan dar respuesta a esta temática, utilizamos el medio de relevamiento de información conocido como "encuesta". Las encuestadas fueron las familias de Pueblo San José y Pueblo Santa María. Los resultados nos dieron una respuesta clara, dejando reflejado también el desconocimiento de la población en lo que refiere a las ventajas y desventajas de consumir dicho alimento, en cualquiera de sus formas.

La información obtenida deja ver que, la leche es más consumida en su forma entera que en su forma descremada. La costumbre del lugar se observa como uno de los motivos más claros. En lo que refiere a la leche de tipo descremada, el motivo de su menor nivel de consumo, puede ser argumentado por una especie de prejuicio generado por la falta de conocimiento en lo que refiere a la buena alimentación, ya que se considera a la misma de uso dietario o baja en calorías, como único fin y beneficio.

Una vez retiradas las encuestas, se entregó a cada una de las familias encuestadas, un cuadro comparativo que permite ver de forma clara cuáles son los beneficios y cuáles las desventajas de consumir dicho alimento en una u otra de sus formas.

La idea es poder, con un aporte mínimo, comenzar a educar en materia alimenticia a nuestra población, para seguir mejorando la calidad de vida de la misma día a día.

La respuesta de la población fue satisfactoria, quedando esta como una excelente experiencia para cada una de las personas que participaron del grupo.

Introducción:

La leche es un alimento nutritivo, por lo tanto debe ingerirse diariamente desde el nacimiento a través de la leche materna y a lo largo de la vida a través de la leche vacuna y derivados.

Es fuente de calcio indispensable para formar y mantener los huesos y fortalecer los músculos. Es muy importante para nuestro crecimiento y desarrollo.

Por eso quisimos verificar si la población seleccionada consumía leche tanto entera como descremada y conocer más de los beneficios que brinda la leche a nuestro organismo.

Planteamos una hipótesis de la cual para corroborarla, realizamos encuestas para saber qué tipo de leche consumía la población de Santa María y de San José.

Hipótesis:

La población consume más leche entera que descremada porque desconocen sus beneficios.

Objetivos:

- Averiguar si la población seleccionada de Pueblo San José y Pueblo Santa María consume leche.
- Conocer más sobre los beneficios que nos brinda la leche.
- Promover mediante la información el consumo de leche, y también los beneficios de cada una.

Cronograma:

- Elegimos varios temas para el trabajo, hasta que al final el llevado a cabo fue la leche entera y descremada.
- Pautamos nuestra hipótesis, y objetivos del trabajo.
- Realizamos encuestas en pueblo San José y Santa María, en diferentes días.
- Nos reunimos para realizar el marco teórico.
- Recontamos los resultados de las encuestas, y realizamos los gráficos.
- Realizamos diferentes puntos del trabajo, como resumen, tipo de investigación.
- Le dimos un cierre al trabajo, y corregimos cuestiones de este.

Material y Método:

Para realizar el trabajo utilizamos la encuesta que es una técnica que consiste en obtener información acerca de una parte de la población o muestra, mediante el uso del cuestionario o de la entrevista. La recopilación de la información se realiza mediante preguntas que midan los diversos indicadores que se han determinado en la operacionalización de los términos del problema o de las variables de la hipótesis.

La entrevista fue realizada con respuesta a elegir, se realizaba la pregunta y el entrevistado tenía opciones que respondía la pregunta.

Luego con toda la información o los datos recopilados los sometimos a gráficos. Elegimos gráficos circulares que nos permiten visualizar los datos como si fueran "porciones de una torta" o partes de un todo. De esta forma se nos facilita ver los resultados obtenidos.

Marco teórico:

La leche es una secreción nutritiva de color blanquecino opaco producida por las células secretoras de las glándulas mamarias o mamas de las hembras de los mamíferos.

Es uno de los alimentos más completos, ya que contiene grasas, proteínas de gran calidad, calcio y vitaminas. También es uno de los alimentos más importantes para el organismo no solo por la cantidad de nutrientes que nos ofrece, sino también porque ayuda a mejorar el valor nutricional de otros alimentos, razón por la cual es recomendable utilizarla en la preparación de distintos platillos como sopas, cremas, salsas, postres entre otros.

En la industria se pueden encontrar de diferentes manera, según su proceso de elaboración, en el trabajo vamos a desarrollar dos de sus formas, entera y descremada.

Leche entera:

Se entiende por leche natural o entera al producto íntegro, no alterado ni adulterado y sin calostros del ordeño higiénico, regular y completo e ininterrumpido de las hembras domésticas sanas y bien alimentadas.

La leche fluida entera puede ser sometida a procedimientos de higienización por calor. Procesos de ultra alta temperatura (UAT ó UHT), que consisten en llevar la leche homogenizada a temperaturas de 130° a 150°C durante 2 a 4 segundos, permiten higienizarla de forma apropiada y de manera que estas puedan llegar en forma segura al consumidor.

En cuanto a las vitaminas, la leche contiene tanto del tipo hidrosolubles como liposolubles, aunque en cantidades que no representan un gran aporte. Dentro las vitaminas que más se destacan están presentes la riboflavina y la vitamina A.

Por su alto contenido de agua, la leche es un alimento propenso a alteraciones y desarrollo microbiano, por eso siempre debe conservarse refrigerada y se debe respetar su fecha de vencimiento.

Beneficios para la salud

La mayor parte del calcio en el cuerpo humano se almacena en los dientes y huesos, pero el mantenimiento de ambos no es la única tarea del calcio. Es importante también para el funcionamiento de los músculos y la transmisión nerviosa, entre otras cosas, según explica La Oficina de Suplementos para la Dieta. La leche es una buena

forma de obtener el calcio que necesitas. En la leche también hay fósforo que funciona en conjunto con el calcio para mantener la salud ósea y mantener fuertes a los dientes. La vitamina A que se encuentra en la leche, ayuda al sistema inmune a combatir infecciones y es vital para tener una buena vista. El potasio en la leche es de suma importancia para la salud del corazón y el funcionamiento de los músculos.

Leche Descremada:

La leche descremada es la leche a la que se le ha eliminado la grasa mediante centrifugado. Con la grasa extraída se hace crema de leche y mantequilla.

Este producto está especialmente indicado para regímenes dietéticos en los que se prohíbe el consumo de leche "completa" o "entera", ya que su crema contiene ácidos grasos saturados que elevan los niveles de colesterol sanguíneo.

Beneficios para la salud:

El beneficio de beber leche descremada como una fuente de proteína es que es un alimento bajo en grasa, en comparación con otros alimentos como carne, leche entera y productos lácteos enteros tales como la mayoría de los quesos. Además de las proteínas, la leche descremada proporciona grandes cantidades de calcio, vitamina A.

La proteína en la leche descremada ayuda a construir y mantener la masa muscular cuando se combina con un programa de entrenamiento.

Son muy recomendables para personas que sufren alteraciones de colesterol elevado, sobrepeso u obesidad. El consumo de leche descremada no solo debe hacerse cuando ya exista uno de los problemas mencionados, sino también al estar dentro de la población de alto riesgo para enfermedad cardiovascular, recuerda que las grasas consumidas en exceso son nocivas para la salud.

Diferencias:

La leche descremada aporta la misma cantidad de **proteínas, azúcares, en forma de lactosa, y calcio** que la leche entera. Además, la cantidad de agua que contiene la leche descremada es muy similar a la de la leche entera, por lo que es incorrecto afirmar que la descremada es sólo agua. Aunque, como la leche descremada no contiene grasa, tiene un sabor distinto a la entera.

La diferencia principal entre ambos tipos de leche es que la descremada **contiene casi nada de grasa** y, por lo tanto, las calorías que contiene son inferiores.

Sin embargo, al eliminar la grasa se **desechan las vitaminas liposolubles A, D y E**. Claro que ahora casi todas las leches, semi o totalmente descremadas ya vienen enriquecidas en dichas vitaminas.

Según el INTA los componentes de la grasa de la leche, de acuerdo a su impacto sobre la salud humana, son:

- perjudiciales (aumentan el colesterol LDL),
- neutros (aportan calorías pero no generan colesterol) y
- beneficiosos (ácido graso omega 9 y los ácidos linoleicos conjugados).
- porcentajes de grasa:1,1%(proporción total)

Leche Entera			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores nutricionales medios		x 100 ml	x 250 ml
Valor energético			
	kJ	283	708
	kcal	68	170
Grasas	g	3,6	9,0
de las cuales Saturadas	g	2,3	5,8
Hidratos de carbono	g	4,9	12
de los cuales Azúcares	g	4,9	12
Proteínas	g	3,9	9,8
Sal	g	0,15	0,38
VITAMINAS Y MINERALES		VRN	VRN*
Calcio	mg	160 (20%)	400 (50%)
Fósforo	mg	125 (18%)	313 (45%)
Vitamina D	µg	0,75 (15%)	1,9 (38%)
Vitamina K	µg	5,6 (7,5%)	14 (19%)
Vitamina B12	µg	0,43 (17%)	1,1 (43%)

Este envase contiene 4 raciones de 250 ml
(Un vaso contiene aproximadamente 250 ml)
Ingredientes: **Leche** entera, proteínas lácteas (**leche**), sales de calcio de **leche**, estabilizante (fosfato disódico) y vitaminas D y K.

Leche Desnatada			
INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores nutricionales medios		x 100 ml	x 250 ml
Valor energético			
	kJ	164	410
	kcal	39	97
Grasas	g	0,3	0,8
de las cuales Saturadas	g	0,2	0,5
Hidratos de carbono	g	5,1	13
de los cuales Azúcares	g	5,1	13
Proteínas	g	3,9	9,8
Sal	g	0,17	0,43
VITAMINAS Y MINERALES		VRN	VRN*
Calcio	mg	160 (20%)	400 (50%)
Fósforo	mg	125 (18%)	313 (45%)
Vitamina A	µg	120 (15%)	300 (38%)
Vitamina D	µg	0,75 (15%)	1,9 (75%)
Vitamina B12	µg	0,43 (17%)	1,1 (44%)
Vitamina K	µg	5,6 (7,5%)	1,4 (19%)

Este envase contiene 4 raciones de 250 ml
(Un vaso contiene aproximadamente 250 ml)
Ingredientes: **Leche** desnatada, proteínas lácteas (**leche**), sales de calcio de **leche**, estabilizante (fosfato disódico) y vitaminas A, D y K.

Encuesta:

1) Consume leche?

SI NO

(En caso de NO pasar a la tercera pregunta)

En caso de si, responda...

2) Entera, descremada o ambas? ¿Por qué?

Si responde entera..

- Porque es más barata
- Porque es costumbre
- Porque es más nutritiva

Si responde descremada...

- Porque es más baja en calorías (hacen dieta)
- Porque es más sana
- Porque es costumbre

Si responde ambas...

- Porque es costumbre
- Porque no encuentra diferencias entre cada una
-

3) Usted, sabe los beneficios de cada leche?

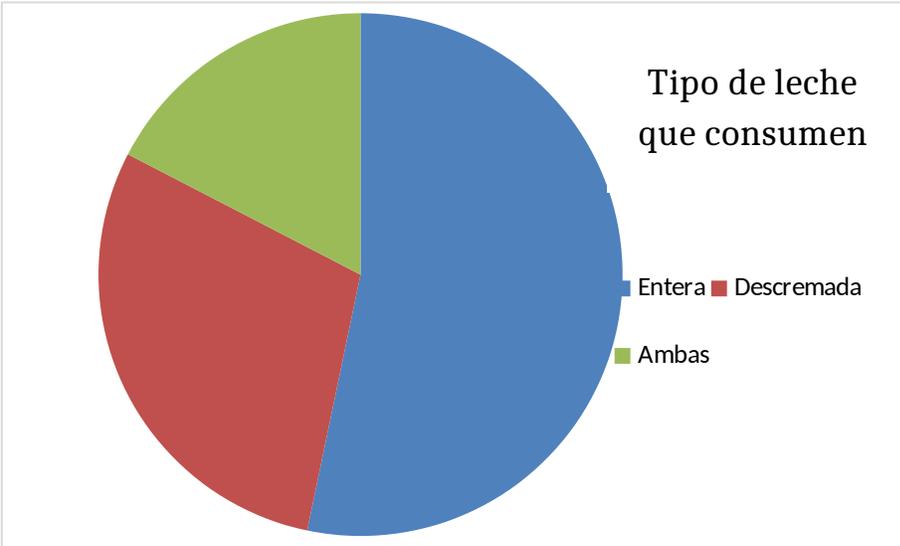
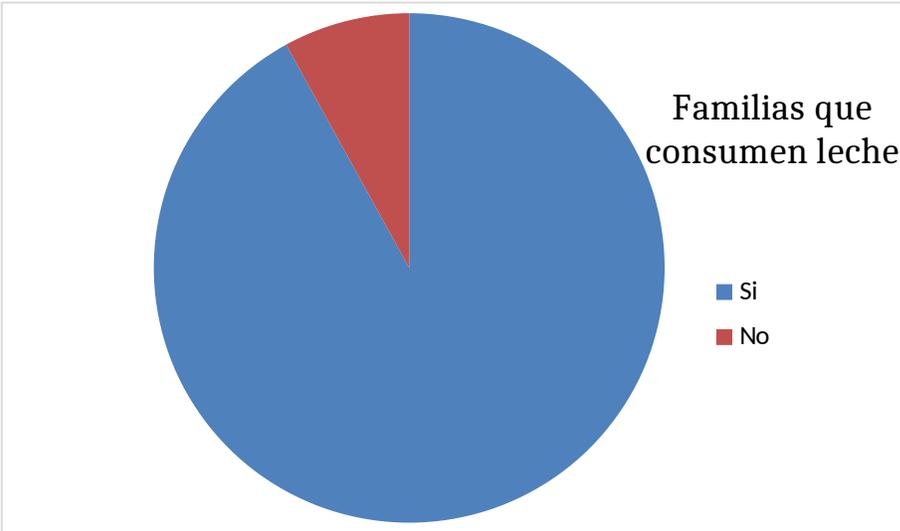
SI NO

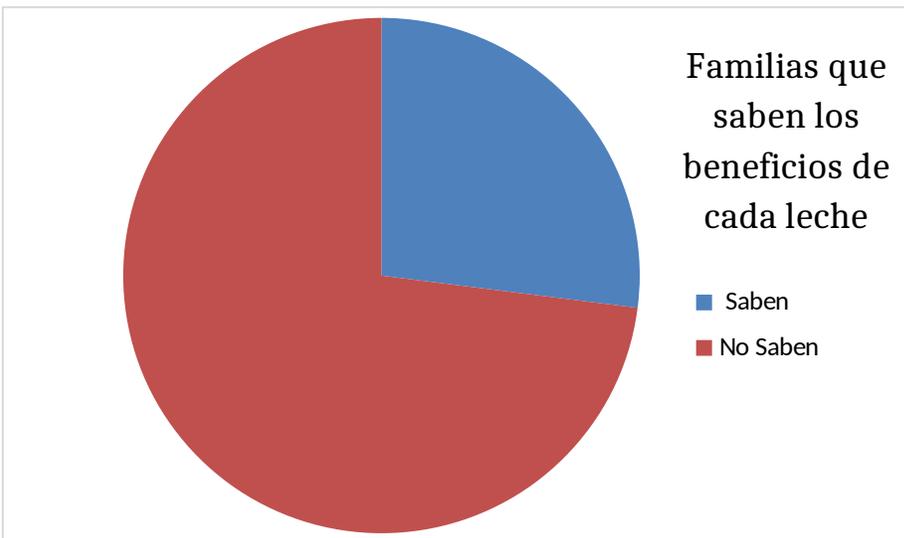
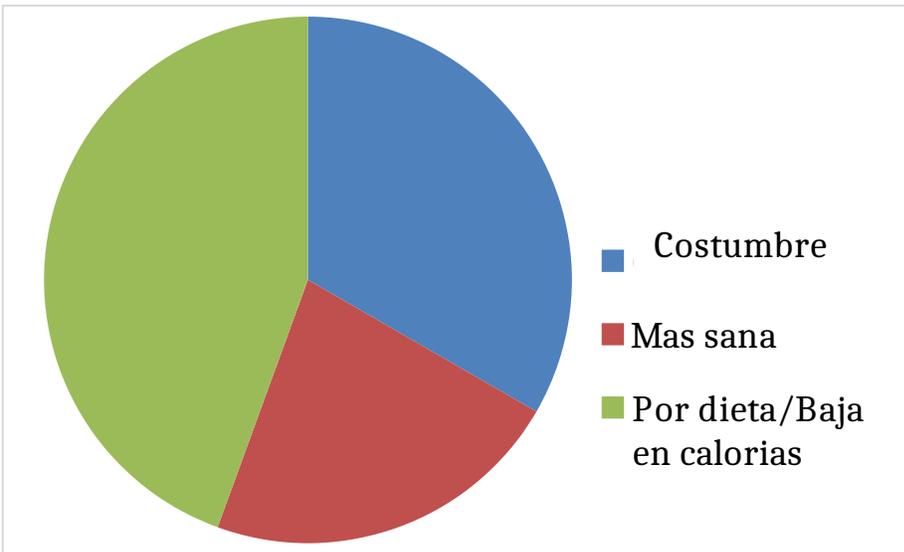
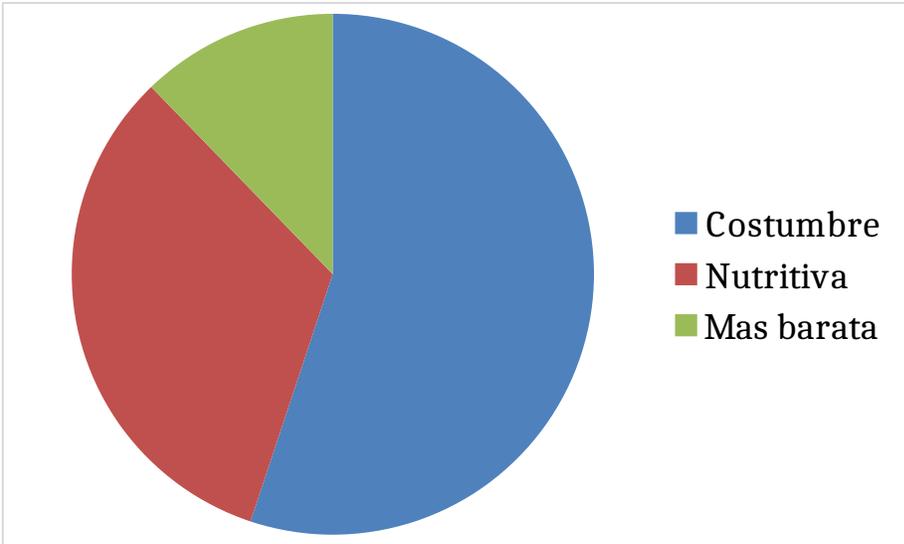
Cuadro entregado a las familias encuestadas.

DESCREMADA VS. ENTERA	
LECHE DESCREMADA	LECHE ENTERA
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aporta la misma cantidad de proteínas, azúcares y calcio que la leche entera. ✓ Es incorrecto afirmar que la leche descremada es en su mayoría agua. ✓ Contiene apenas grasas, por lo tanto las calorías que aporta son inferiores. ✓ Se recomienda tres vasos diarios 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche evaporada con mucha azúcar. ✓ Se recomienda la ingesta a preescolares y adolescentes(en edad de crecimiento) ya que se necesita esa grasa como fuente de energía para un crecimiento saludable. ✓ Se recomienda tres vasos diarios.
<u>Alumnas de 2° año de Tec. Sup. En Enfermería</u>	

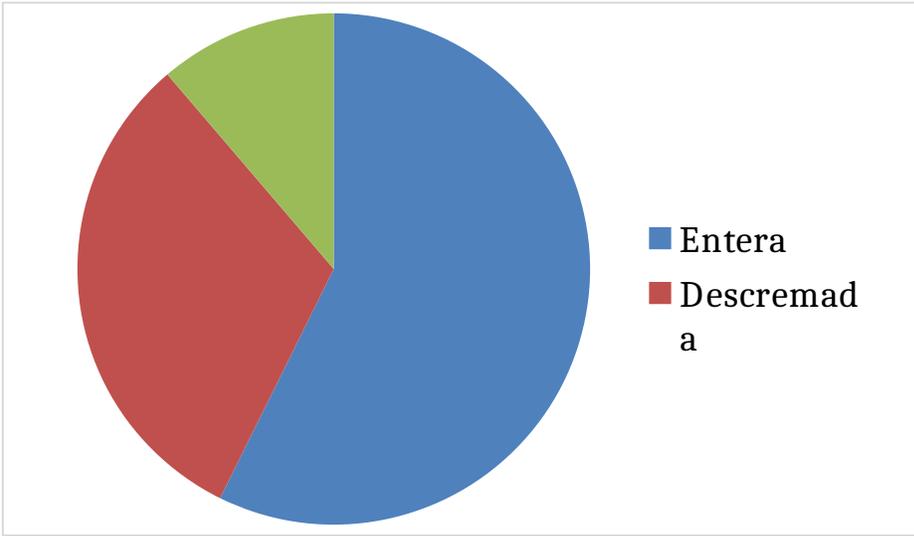
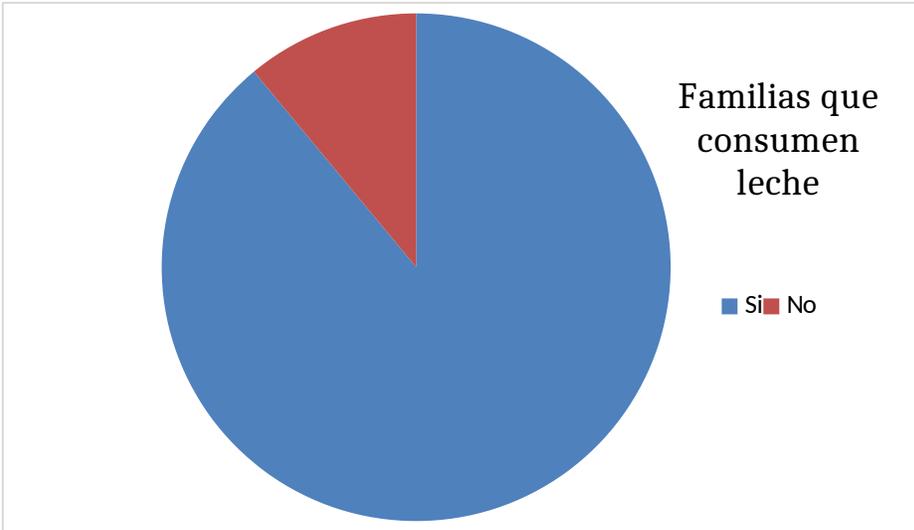
Resultado en gráficos:

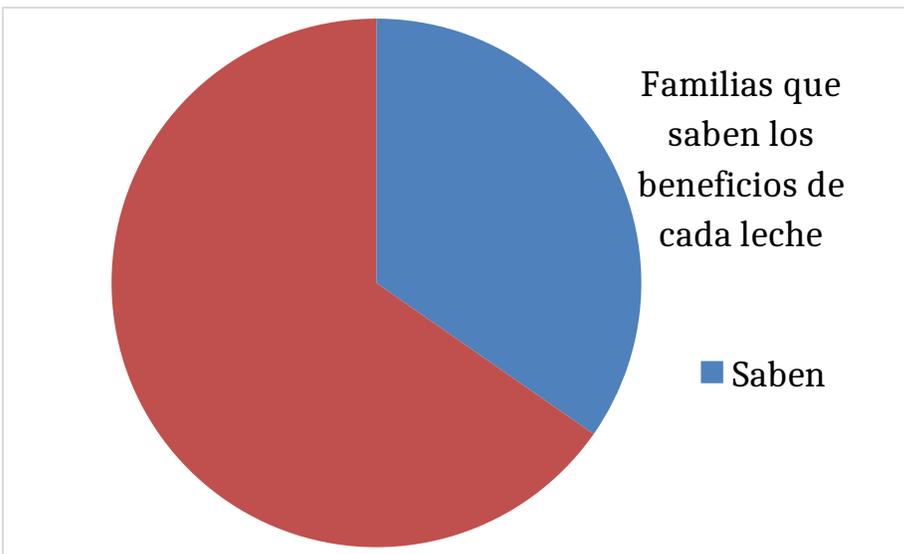
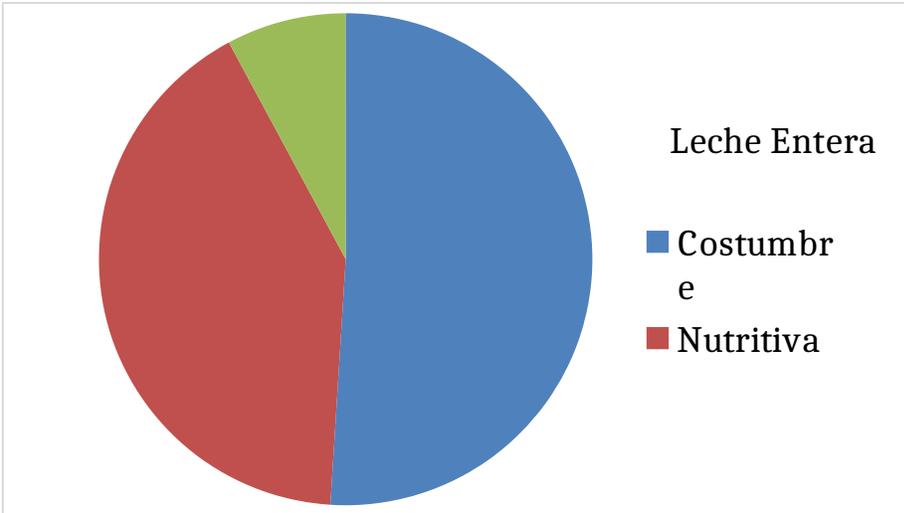
Pueblo San José





Pueblo Santa María





Análisis de gráficos:

A través de las encuestas pudimos observar que en Pueblo San José se consume más leche que en Pueblo Santa María.

En Pueblo san José el consumo de leche entera abarca el 53,26 % por lo tanto el consumo en Santa María es mayor abarcando el 57,30 %; haciéndolo en mayor medida por costumbre.

Respecto a la leche descremada es en el Pueblo de Santa María quien abarca más, haciéndolo con un 31,46 % creyendo que su consumo es el más sano, no obstante en Pueblo San José se consume en mayor medida por dieta/baja en calorías.

En ambos casos la población desconoce los beneficios que tiene cada tipo de leche.

Tipo de investigación:

Este es un trabajo observacional (Observamos la conducta de la población, sin intervención) prospectivo (datos nuevos, a través de una encuesta) transversal (presente) y analítico (subclasificamos a la población)

Discusión:

A través de nuestro método de investigación que fueron las encuestas pudimos observar que nuestra hipótesis u objetivos fueron acertados.

Pudimos afirmar que en Pueblo Santa María y San José se consume leche, que la gente no conoce del todo los beneficios de ambas pero pudimos darle a conocer sobre los mismos y así promover su consumo.

Nuestro trabajo se compara con otro relacionado al consumo de leche que lleva el título de “a tomar la leche”. En este se tiene como objetivo saber si los niños del turno mañana de una escuela consumen leche e investigar los motivos por cuales algunos alumnos no la consumen, a través de encuestas.

Como resultado final se puede observar que son pocos los niños que consumen leche y los niños que no la consumen lo hacen porque no les gusta.

Conclusión:

En conclusión, podemos decir que nuestra hipótesis la cual era: “que la gente consumía más leche entera que descremada debido a que desconocían sus beneficios” fue acertada, ya que la población de Santa María y San José demostró gracias a las encuestas realizadas, su desconocimiento acerca de los beneficios de la leche descremada.

Como futuros efectores de salud debemos informarlos beneficios tanto como la de leche entera como la descremada, para prevenir ciertas patologías como el colesterol a causa de la gran cantidad de ingesta de grasa obtenida de la leche entera.

Es conveniente tomar leche entera hasta los dos años o hasta la edad escolar, para que ayude en su crecimiento y fortalecimiento de los huesos; y pasada esa edad comenzar a consumir leche descremada para prevenir futuras patologías.

Debido a las reacciones de la población podemos afirmar que le restan importancia a las ventajas y desventajas de la leche y creemos que podríamos realizar otro tipo de investigación con cualquier tipo de alimento y así de este modo guiar la conciencia alimenticia de la población hacia el lugar correcto.

Agradecimientos:

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud hacia la población de Santa María y San José, que muy cordialmente nos abrieron las puertas de sus casas, y nos respondieron la encuesta.

También queremos agradecer al Dr. Carlos Pellegrini que en el rol de profesor de la cátedra Salud Pública II nos impulso y nos ayudo en el proceso de elaboración del trabajo.

Bibliografía:

http://www.magrama.gob.es/ministerio/pags/plataforma_conocimiento/alimentos/fichas%20de%20alimentos/leche/LECHE%20ENTERA.pdf

https://es.wikipedia.org/wiki/Leche_descremada

http://www.latercera.com/contenido/729_94814_9.shtml

<http://inan.gov.py/oldweb/alimentacionsaludable.htm>

<http://www.zonadiet.com/bebidas/leche.htm>

<https://elpegahuesos.wordpress.com/2010/12/02/la-leche-y-sus-propiedades/>